

月

火

水

木

金

## 学校給食について

学校給食は、ただ単に「学校で食べる食事」というだけでなく、教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にあるみなさんの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えてつくられています。

### 副菜

野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。

### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、主に体を作るものになります。

### 主食

ご飯、発芽玄米を加えた玄米入りご飯、パン、麺類など。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。



### 牛乳

給食に毎回つきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

### 汁物

主食とともに食べるものことで、主菜と副菜から構成されています。

### 食器を大切に

～ 学校みんなのものです ～

うつわを通して日本文化や温かみを感じられるよう磁器食器を使っています。料理の温度が持つ手から伝わりやすく口当たりが良いのも、この食器の特徴です。

食器を返す時は、割れてしまわないようにいねいに重ねて、長く使えるように協力してくださいね。

「ご飯」は大盛/並盛/小盛が選べるよ。  
調理員さんに声をかけてね♪



学校給食には次の7つが目標として掲げられています。 ～ 「学校給食法」第2条より ～

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> <p><b>栄養</b></p>	<p><b>2</b> 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p><b>3</b> 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p><b>4</b> 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p><b>5</b> 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p><b>6</b> わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>
---	--	---	--	--	--	--

11	エネルギー 791kcal	タンパク質 38.0g	脂質 16.6g	12	825kcal	35.0g	30.8g	13	932kcal	38.0g	21.3g	14	805kcal	32.9g	18.2g	15	870kcal	25.5g	24.9g																																																	
<p>【ご飯】 【八宝菜】 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ にら しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ</p>	<p>【ささみの中華だれ】 鶏ささ身肉 でんぷん しょうゆ 穀物酢 ごま油 【ゆずこしょう和え】 キャベツ 赤ピーマン しょうゆ ごま油 ゆずこしょう</p>	<p>【ツナの】 トマトスパゲティ スパゲティ ツナ、玉ねぎ しめじ、人参 トマト缶 さやいんげん にんにく でんぷん トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ、鶏がら</p>	<p>【鯛の】 チーズパン粉焼き 鯛 パン粉 粉チーズ 【ブロッコリーのサラダ】 ブロッコリー 赤玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 【カラフルゼリー】</p>	<p>【ご飯】 【みそおでん】 鶏肉 ごぼう天 こんにゃく 大根 人参 赤みそ 八丁みそ しょうゆ 削り節</p>	<p>【豚肉の塩糀】 豚肉 塩糀 【ふきと油揚げの煮付け】 油揚げ ふき しょうゆ 削り節 【鬼まんじゅう】 米粉ケーキミックス さつまいも 豆乳</p>	<p>【春色ご飯】 白米 黒米 【おめでとうふ汁】 ちらしかまぼこ 豆腐 白菜 青ねぎ しょうゆ 削り節</p>	<p>【鯛のポン酢がけ】 鯛、でんぷん 揚げ油 ゆず汁 しょうゆ 穀物酢 【大阪しろなお浸し】 大阪しろな えのきたけ しょうゆ 【お祝いゼリー】 さくらんぼゼリー</p>	<p>【カレーライス】 白米、発芽玄米 牛肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく しょうが りんごピューレ カレールー トマトケチャップ プルーンピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨</p>	<p>【ハムサラダ】 ハム レタス キャベツ こんにゃく寒天 しょうゆ 穀物酢 【ナタ・デ・ココフルーツ】 ナタ・デ・ココ みかん缶</p>	18	877kcal	37.2g	31.7g	19	890kcal	36.8g	27.7g	20	805kcal	32.4g	22.9g	21	777kcal	33.5g	19.7g	22	829kcal	24.1g	23.7g	<p>【コッペパン】 【ビーフシチュー】 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく 米粉ハヤシルウ 濃厚ソース ウスターソース しょうゆ 鶏がら、豚骨</p>	<p>【鯖のハーブ焼き】 鯖 ハーブミックス 【アスパラと春キャベツのサラダ】 キャベツ アスパラガス ホールコーン しょうゆ 穀物酢 【いちご大福】</p>	<p>【ご飯】 【具だくさんのみそ汁】 豚肉、豆腐 大根、人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ、削り節 【鶏肉の竜田揚げ】 鶏肉、しょうが でんぷん しょうゆ、揚げ油</p>	<p>【梅肉和え】 小松菜 れんこん しょうゆ 梅肉 【昆布の佃煮】 粉鯉 しょうが 細切り昆布 しょうゆ 穀物酢</p>	<p>【玄米入りご飯】 【春雨スープ】 鶏ミンチ 春雨 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 鶏がら</p>	<p>【豚キムチ】 白菜キムチ 豚肉 にら しょうゆ オイスターソース 【ナムル】 もやし 赤ピーマン しょうゆ ごま油</p>	<p>【ご飯】 【若竹汁】 豚肉、白菜 たけのこ 干しわかめ しょうゆ 削り節 【千草焼き】 たまご、人参 さやいんげん 干しいたけ しょうゆ、削り節</p>	<p>【うどの酢の物】 平天 きゅうり うど しょうが しょうゆ 穀物酢 【鯉ふりかけ】 削り節 粉鯉 しょうゆ</p>	<p>【ご飯】 【厚揚げの中華煮】 鶏肉 厚揚げ 白菜 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく でんぷん、しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ</p>	<p>【春巻き】 揚げ油 【小松菜の炒め物】 小松菜 ホールコーン しょうゆ ごま油</p>	25	892kcal	33.7g	25.3g	26	849kcal	32.4g	23.3g	27	857kcal	33.3g	21.8g	28	853kcal	29.6g	22.1g	29	昭和の日			<p>【ご飯】 【ポトフ】 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 セロリー にんにく しょうゆ、鶏がら</p>	<p>【春キャベツのドレッシング和え】 キャベツ レタス 赤玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 【ヨーグルト】</p>	<p>【玄米入りご飯】 【中華コーンスープ】 でんぷん しょうゆ ホールコーン 人参 青ねぎ 干しいたけ でんぷん クリームコーン缶 しょうゆ 鶏がら</p>	<p>【鯖のピリ辛ソース】 鯖 でんぷん しょうゆ トウバンジャン 人参 【切干し大根のナムル】 ほうれん草 切干し大根 赤ピーマン しょうゆ ごま油</p>	<p>【ご飯】 【豚じゃが】 豚肉 糸こんにゃく じゃがいも 玉ねぎ 人参 えんどう豆 しょうゆ 削り節</p>	<p>【鶏肉の照り焼き】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ 【辛し和え】 大根 みず菜 しょうゆ 辛し粉</p>	<p>【ご飯】 【ミネストローネ】 鶏肉、キャベツ 玉ねぎ、人参 トマト缶 さやいんげん にんにく、しょうゆ トマトケチャップ 鶏ガラスープ 【海藻サラダ】 レタス、干しわかめ こんにゃく寒天 しょうゆ、ごま油</p>	<p>【ミートボールのハーベキューソースがらめ】 ミートボール しょうが でんぷん りんごピューレ しょうゆ 【洋梨】 洋梨缶</p>	<p><b>中学校給食</b> ～ 毎日の献立について～ ◎和風のだしは削り節（イワシ・アジ・メジカ）とだし昆布で、洋風・中華風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。 ◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。 ◎毎日牛乳（200cc）がつきますが、献立名を省略しています。カルシウムは大事な栄養素です。残さず飲みましょう。</p>
18	877kcal	37.2g	31.7g	19	890kcal	36.8g	27.7g	20	805kcal	32.4g	22.9g	21	777kcal	33.5g	19.7g	22	829kcal	24.1g	23.7g																																																	
<p>【コッペパン】 【ビーフシチュー】 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく 米粉ハヤシルウ 濃厚ソース ウスターソース しょうゆ 鶏がら、豚骨</p>	<p>【鯖のハーブ焼き】 鯖 ハーブミックス 【アスパラと春キャベツのサラダ】 キャベツ アスパラガス ホールコーン しょうゆ 穀物酢 【いちご大福】</p>	<p>【ご飯】 【具だくさんのみそ汁】 豚肉、豆腐 大根、人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ、削り節 【鶏肉の竜田揚げ】 鶏肉、しょうが でんぷん しょうゆ、揚げ油</p>	<p>【梅肉和え】 小松菜 れんこん しょうゆ 梅肉 【昆布の佃煮】 粉鯉 しょうが 細切り昆布 しょうゆ 穀物酢</p>	<p>【玄米入りご飯】 【春雨スープ】 鶏ミンチ 春雨 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 鶏がら</p>	<p>【豚キムチ】 白菜キムチ 豚肉 にら しょうゆ オイスターソース 【ナムル】 もやし 赤ピーマン しょうゆ ごま油</p>	<p>【ご飯】 【若竹汁】 豚肉、白菜 たけのこ 干しわかめ しょうゆ 削り節 【千草焼き】 たまご、人参 さやいんげん 干しいたけ しょうゆ、削り節</p>	<p>【うどの酢の物】 平天 きゅうり うど しょうが しょうゆ 穀物酢 【鯉ふりかけ】 削り節 粉鯉 しょうゆ</p>	<p>【ご飯】 【厚揚げの中華煮】 鶏肉 厚揚げ 白菜 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく でんぷん、しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ</p>	<p>【春巻き】 揚げ油 【小松菜の炒め物】 小松菜 ホールコーン しょうゆ ごま油</p>	25	892kcal	33.7g	25.3g	26	849kcal	32.4g	23.3g	27	857kcal	33.3g	21.8g	28	853kcal	29.6g	22.1g	29	昭和の日			<p>【ご飯】 【ポトフ】 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 セロリー にんにく しょうゆ、鶏がら</p>	<p>【春キャベツのドレッシング和え】 キャベツ レタス 赤玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 【ヨーグルト】</p>	<p>【玄米入りご飯】 【中華コーンスープ】 でんぷん しょうゆ ホールコーン 人参 青ねぎ 干しいたけ でんぷん クリームコーン缶 しょうゆ 鶏がら</p>	<p>【鯖のピリ辛ソース】 鯖 でんぷん しょうゆ トウバンジャン 人参 【切干し大根のナムル】 ほうれん草 切干し大根 赤ピーマン しょうゆ ごま油</p>	<p>【ご飯】 【豚じゃが】 豚肉 糸こんにゃく じゃがいも 玉ねぎ 人参 えんどう豆 しょうゆ 削り節</p>	<p>【鶏肉の照り焼き】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ 【辛し和え】 大根 みず菜 しょうゆ 辛し粉</p>	<p>【ご飯】 【ミネストローネ】 鶏肉、キャベツ 玉ねぎ、人参 トマト缶 さやいんげん にんにく、しょうゆ トマトケチャップ 鶏ガラスープ 【海藻サラダ】 レタス、干しわかめ こんにゃく寒天 しょうゆ、ごま油</p>	<p>【ミートボールのハーベキューソースがらめ】 ミートボール しょうが でんぷん りんごピューレ しょうゆ 【洋梨】 洋梨缶</p>	<p><b>中学校給食</b> ～ 毎日の献立について～ ◎和風のだしは削り節（イワシ・アジ・メジカ）とだし昆布で、洋風・中華風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。 ◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。 ◎毎日牛乳（200cc）がつきますが、献立名を省略しています。カルシウムは大事な栄養素です。残さず飲みましょう。</p>																														
25	892kcal	33.7g	25.3g	26	849kcal	32.4g	23.3g	27	857kcal	33.3g	21.8g	28	853kcal	29.6g	22.1g	29	昭和の日																																																			
<p>【ご飯】 【ポトフ】 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 セロリー にんにく しょうゆ、鶏がら</p>	<p>【春キャベツのドレッシング和え】 キャベツ レタス 赤玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 【ヨーグルト】</p>	<p>【玄米入りご飯】 【中華コーンスープ】 でんぷん しょうゆ ホールコーン 人参 青ねぎ 干しいたけ でんぷん クリームコーン缶 しょうゆ 鶏がら</p>	<p>【鯖のピリ辛ソース】 鯖 でんぷん しょうゆ トウバンジャン 人参 【切干し大根のナムル】 ほうれん草 切干し大根 赤ピーマン しょうゆ ごま油</p>	<p>【ご飯】 【豚じゃが】 豚肉 糸こんにゃく じゃがいも 玉ねぎ 人参 えんどう豆 しょうゆ 削り節</p>	<p>【鶏肉の照り焼き】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ 【辛し和え】 大根 みず菜 しょうゆ 辛し粉</p>	<p>【ご飯】 【ミネストローネ】 鶏肉、キャベツ 玉ねぎ、人参 トマト缶 さやいんげん にんにく、しょうゆ トマトケチャップ 鶏ガラスープ 【海藻サラダ】 レタス、干しわかめ こんにゃく寒天 しょうゆ、ごま油</p>	<p>【ミートボールのハーベキューソースがらめ】 ミートボール しょうが でんぷん りんごピューレ しょうゆ 【洋梨】 洋梨缶</p>	<p><b>中学校給食</b> ～ 毎日の献立について～ ◎和風のだしは削り節（イワシ・アジ・メジカ）とだし昆布で、洋風・中華風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。 ◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。 ◎毎日牛乳（200cc）がつきますが、献立名を省略しています。カルシウムは大事な栄養素です。残さず飲みましょう。</p>																																																												